

より成長する — Week 1  
イエス様 — 大切な方！

family.fit  
*fast*

成長に役立つ7分間  
家族・フィットネス・信仰・楽しみ



[www.family.fit](http://www.family.fit)

# とても簡単です！

7分間家族で一緒に集まります：

	 アクティブに 4分間	 休息とおしゃべり 3分間
DAY 1	カニの プランクリレー	マルコによる福音書1章1～3節を読んで話し合しましょう。
DAY 2	プランク・ 笑いの挑戦	マルコによる福音書1章4～8節を読んで話し合しましょう。
DAY 3	沼歩き	マルコによる福音書1章9～11節を読んで話し合しましょう。

これは、「このイエス様とは誰なのか？」について探求する、マルコの旅の物語の始まりです。聖書マルコによる福音書1章1～11節の箇所です。

簡単です！特別な道具は必要ありません。心をオープンにして楽しむ気持ちがあれば大丈夫です！

詳細は、冊子の最後に記載されています。利用規約をお読みください。

# DAY 1

## アクティブに



### カニのプランクリレー

2チームに分かれましょう。屋内または庭に約5メートルの距離を測り、そこに印をつけます。各チームから1人ずつ、部屋の一方の端からプランクの体勢でスタートの位置に着きます。スタートの合図で折り返しの位置までプランクの姿勢のまま横に動きながら移動し、印まで行ったら折り返します。各チーム、全員が終了するまで交代で続けます。



<https://youtu.be/6riIHyfVUAc>

## 休息とおしゃべり



イエス様が来られることが預言されています。

- あなたの家にお客さんが来る時、どんな準備をしますか？

マルコによる福音書 1章 1～3節を読みましょう。

未来を予測するのは難しいことです。イザヤは、イエス様が来られることを700年前に預言しました。

- ここではイエス様について何を語っているでしょうか？

**神様と会話する**：お互いのために祈り、神様がそれぞれの人の未来を知っておられることに感謝します。

# DAY 2

## アクティブに



### プランク・笑いの挑戦

家族で順番にプランクをして、時計や携帯電話で時間を計ります。プランクをしていない家族は、面白い顔をして笑わせます。

最も長い時間プランクを続けられた人が勝ちです。



<https://youtu.be/w8i3cG8gCrM>

## 休息とおしゃべり



### イエス様が来られることの宣言

- あなたが今まで受け取った中で最高の贈り物は何でしたか？

マルコによる福音書 1 章 4～8 節を読みましょう。

ヨハネはイエス様のいとこでした。

- 彼のどんなところが際立っていましたか？彼のメッセージは何でしたか？

ヨハネは、イエス様が聖霊の賜物とともに来ると宣言しました。

- 聖霊は、わたしたちが生きていくうえでどのように助けてくれるのでしょうか？

**神様と会話する**：みんなで一緒に座り、毛布を使って全員を覆うようにかけます。これは毎日あなたの家族を包み込む聖霊の姿です。イエス様が私たちにくださった贈り物に感謝します。

# DAY 3

## アクティブに



### 沼歩き

2人一組になって、2枚の紙を用意します。地面は沼、紙の上が唯一の乾いた地面だと想像してください。一人が2枚の紙を床に置き、1枚ずつ交互に紙を動かして、もう一人が沼を渡るのを助けます。

一人が終わったら交代して、もう一人が安全に横断できるように導きます。



<https://youtu.be/DhTSEEasV48>

## 休息とおしゃべり



### イエス様が来られることの確認

- あなたが聞いたことがある「重要」な人の発表について話しましょう。

マルコによる福音書 1章 9～11節を読みましょう。

神様が特別な使者を確認された日にあなたがたがその場にいたと想像してみてください。あなたが見て、聞いて、感じたであろうことについて話してください。

- その瞬間に何が特別でしたか？

**神様と会話する**：家族・親戚のうちで誰かイエス様についての福音を知らせたい人の名前を挙げます。今週あなたはその人にとってのイザヤやヨハネ、または神の声になることができますか？

# 今週の御言葉

今週の御言葉は、マルコによる福音書 1 章:1-11 節 無料のオンライン聖書で読むことができます。

## 聖書 — マルコによる福音書 1 章:1-11 節

神の子イエス・キリストの福音の初め。  
預言者イザヤの書にこう書いてある。

「見よ、わたしはあなたより先に使者を遣わし、  
あなたの道を準備させよう。  
荒れ野で叫ぶ者の声がある。  
『主の道を整え、  
その道筋をまっすぐにせよ。』」

そのとおり、洗礼者ヨハネが荒れ野に現れて、罪の赦しを得させるために悔い改めの洗礼を宣べ伝えた。ユダヤの全地方とエルサレムの住民は皆、ヨハネのもとに来て罪を告白し、ヨルダン川で彼から洗礼を受けた。ヨハネはらくだの毛衣を着、腰に革の帯を締め、いなごと野蜜を食べていた。彼はこう宣べ伝えた。「わたしよりも優れた方が、後から来られる。わたしは、かがんでその方の履物のひもを解く値打ちもない。わたしは水であなたたちに洗礼を授けたが、その方は聖霊で洗礼をお授けになる。」

そのころ、イエスはガリラヤのナザレから来て、ヨルダン川でヨハネから洗礼を受けられた。水の中から上がるとすぐ、天が裂けて「霊」が鳩のように御自分に降って来るのを、御覧になった。すると、「あなたはわたしの愛する子、わたしの心に適う者」という声が、天から聞こえた。

## 健康のためのヒント

毎日十分な睡眠を取りましょう。

# 詳しい情報

ファミリー・フィット ファスト を楽しんで頂けたことを願っています。このプログラムは世界中のたくさんのボランティアによって作成されています。全て無料です！

すべてのファミリー・フィットのセッションを <https://family.fit> でご覧いただくことができます。他の人々と共有することができます。

[ファミリー・フィットのYouTube® チャンネル](#) で動画を探してみてください。

ソーシャルメディアで私たちをフォローしてください：



もしあなたの言語に翻訳した場合、[info@family.fit](mailto:info@family.fit) 宛てにメールを送ってください。そうすることで、他の人々に共有することができます。

ありがとうございます。

ファミリー・フィット チーム



プロモーション  
ビデオ

## 利用規約

### このリソースを使う上での重要な同意事項

このリソースを使用することにより、当社のウェブサイトに詳述されている当社の利用規約 <https://family.fit/terms-and-conditions> 全文に同意したことになります。この規約は、あなた及びあなたと共に行使するすべての人々によるこのリソースの使用を規定するものです。あなたおよびあなたと一緒に行使するすべての人は、これらの利用規約を完全に同意することを確認してください。本利用規約全文または本利用規約の一部に同意しない場合は、本リソースを使用しないでください。





family.ft

